



MODA

Intimidad, Encanto y Seducción



ACTUALIDAD

LAS CAMPEONAS MUNDIALES DE PATIN



crónica de la MUJER

Buenos Aires, 18 de setiembre de 1979. Este suplemento, dedicado a la mujer, el hogar y el niño, corresponde a la edición Nº 5.365 de CRONICA y no puede ser vendido en forma separada. CRONICA DE LA MUJER aparece todos los martes.



TEJIDOS

LOS MODERNOS PULOVERES PARA VERANO



SALUD

Mejor Vivir al Aire Libre

LA MUJER EN EL MUNDO



La actriz Liza Minnelli ha demostrado una vez más sus brillantes dotes para la comedia musical. Esto se pudo verificar en su última producción, al más puro estilo del espectáculo de Music Hall. La pieza tiene todos los ingredientes para transformarse en un rotundo éxito de taquilla. Liza asegura su espléndida voz, su cautivante figura y sus dotes actorales, heredados de su madre, la desaparecida Judy Garland. Todo lo demás es producto del decorado fastuoso al que está acostumbrado Broadway. En la foto se la ve acompañada de Mark Gero, coproductor de la obra y actual pretendiente de Liza, ocupando la mesa de honor en la fiesta de estreno ofrecida en el Sardi's Palace de Nueva York.

Coloridos kimonos, cinturones blancos o negros, llamados "obi", sombreros de paja, rítmicos movimientos y gracia en los brazos, son el marco del "Awa-odori", danza del Japón que cuenta con más de 400 años de antigüedad.

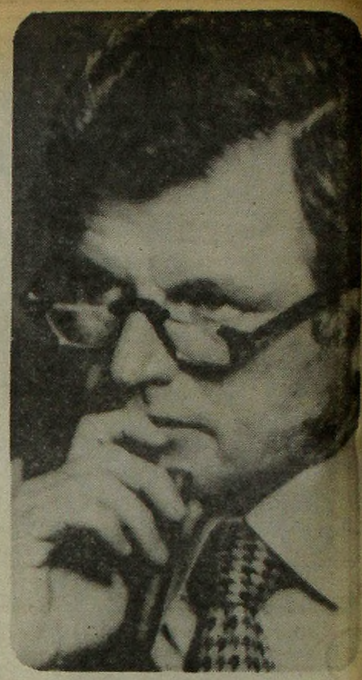
Los niños y niñas japoneses, desde muy temprana edad son entrenados para esta danza, con connotaciones místicas y religiosas. La enorme plasticidad y gracia con que se desenvuelven estos pequeños danzarines, sumadas asu brillante colorido y la alegría del baile mismo, hacen del "Awa-odori" un espectáculo visual inolvidable.



Dentro de la vida política de los Estados Unidos, se han creado grandes expectativas en torno de las candidaturas presidenciales para 1980. Por un lado, el actual primer mandatario, Jimmy Carter, insinúa su reelección. Por otro lado, se cree posible la postulación de Edward Kennedy a la jefatura del gobierno norteamericano.

El senador Edward Kennedy tiene como principal activista para su campaña política a su señora, Joan. Se la ve frecuentemente asistiendo a fiestas, reuniones y comitivas en son de conseguir nuevos adeptos para su marido. Los resultados están a la vista, su trabajo, arduo y eficaz, tiende las redes a las más diversas personalidades del mundo político y del espectáculo. En la foto se la ve acompañada de Alfred Fiandaca, importante empresario de Boston, quien le ha prometido absoluta fidelidad. Joan sonríe, plenamente satisfecha.









Farrah Fawcett, luego de su segunda y publicitada separación matrimonial del actor Lee Majors, emprendió un viaje de esparcimiento y distracción, que la ha llevado por buena parte de Europa y Medio Oriente.

La actriz, que debe su celebridad a la serie televisiva "Los Angeles de Charlie", aparece aquí aplaudiendo fervorosamente una demostración de bailes árabes que realiza en su honor la bailarina Nagwa Fuad, una de las más cotizadas de El Cairo. La rubia Fawcett quedó tan deslumbrada que ha prometido iniciar el aprendizaje de la célebre "danza del vientre".



Contra lo que la generalidad supone, que una mujer científica o erudita es una especie de "bicho raro" social, la mayoría de las exponentes del sexo "débil" dedicadas a estos menesteres, son a la vez excelentes amas de casa.

Un ejemplo en tal sentido es la doctora María Amalia Duarte, designada la semana pasada como nuevo miembro de la Academia Nacional de la Historia.

La doctora Duarte es la segunda mujer que accede a tan alto rango en dicha entidad. Ha dedicado su vida de estudiosa y de docente a la ciencia que cuenta del acontecer humano, sin desdeñar las "otras" tareas femeninas.

Sus recientes declaraciones, con motivo de recibir el diploma, la medalla y el collar conferidos por la Academia, muestran a las claras que es "toda una mujer de su casa".

Por sobre todo, dice, le gusta cocinar (¿seguirá a doña Petrona?), al punto de elaborar exquisitos platos de óptima factura.



La líder feminista norteamericana Kate Millet, (a la derecha), que aquí aparece acompañada de la actriz francesa Delphine Seyrig, ha manifestado en reiteradas oportunidades que el gobierno iraní de Khomeini es "recalcitrante y cavernariamente reaccionario", por haber impuesto el uso obligatorio del velo, según la antigua disposición islámica.

Kate Millet, activista, autora de numerosos libros y artículos y directora de una publicación que sustenta un feminismo totalmente anticonformista, ha venido reiterando —sin éxito, naturalmente— su pedido de ingresar al Irán para conocer, personalmente, la situación que están viviendo actualmente allí las mujeres.

La mayoría de los divorcios en Estados Unidos se originan, según el siquiatra norteamericano Abraham Chaplan, en la mesa y a la hora de comer.

Chaplan especifica que tales conflictos tienen su origen en la manía norteamericana por "el peso justo y la silueta perfecta".

Basta que uno de los cónyuges inicie un régimen o una dieta para que el otro experimente lo que en la jerga profesional se llama "rechazo sicológico". Eso significa que luego de pocas semanas, meses y como máximo un año de tiempo, el 80 % de esas parejas termina solicitando el divorcio.

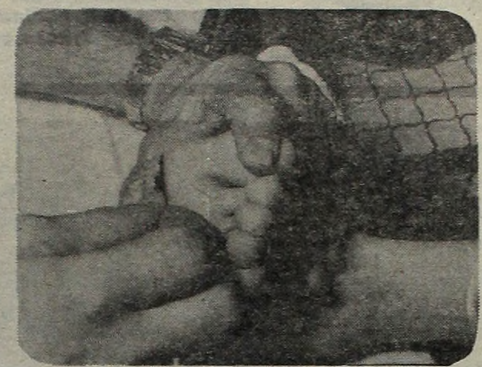
"Cuando una mujer se sienta a la mesa con un jugo de pomelo y dos galletitas, —señala el doctor Chaplan— mientras el marido devora un plato de tallarines, medio litro de vino y una porción de queso fresco, ocurren dos cosas al mismo tiempo: la mujer odia al marido porque puede comer todo lo que quiere, y el hombre empieza a sentir un creciente desencanto ante una mujer que adelgaza, cambia de carácter y hasta a veces llora sin motivo, tal como sucede con el excesivo celo en los regímenes adelgazantes". Y concluye el siquiatra: "el resultado no puede ser otro, en la mayoría de los casos, que un estrepitoso fracaso matrimonial."

LOS PIES "AL DESNUDO" BAJO EL SOL PRIMAVERAL

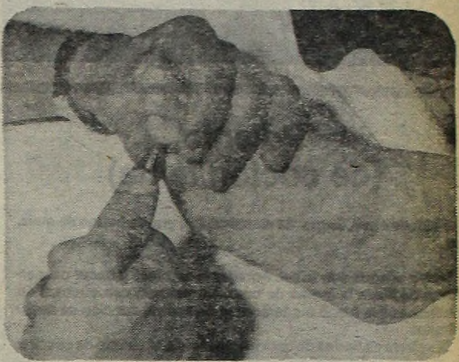
Con la llegada de la primavera, los pies "descubren" el sol: llega el momento, entonces, de cuidarlos como se merecen. Aquí, en doce breves y sencillas lecciones, se explican los pasos a seguir para lucirlos al sol sin temores. ¿Manos a la obra? ¡Suerte!



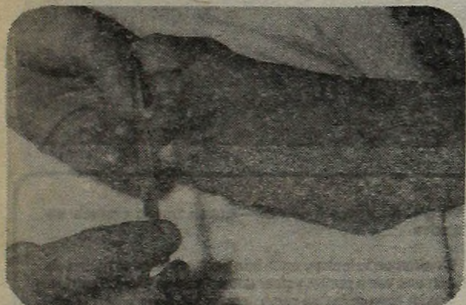
1 ¿Dispuesta a comenzar la tarea? Quite los restos del esmalte anterior, como primera medida. Mucho le ayudará tener los pies en la palangana, con agua tibia y un poquito de antiséptico. Déjelos descansar cinco minutos para que se ablanden las durezas o callitos. ¿Quiere saber la diferencia entre estas dos "molestias"? En el callo pueden salir raíces, mientras que la dureza es lo que tiene cualquier pie.



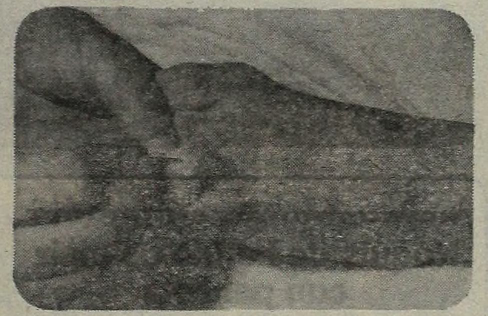
2 ¡A eliminar las durezas! En la planta, en los dedos... cómo afean el pie. Hay personas, comenta el pedicuro entrevistado, que prefieren trabajar todo el proceso con el torno. Yo, en cambio, me inclino por el bisturí: es más cómodo y eficaz para mí. ¿En qué consiste el paso a seguir? En un raspado hasta que la dureza desaparezca para el "ojo" del bisturí. Después se alisará la zona con el torno.



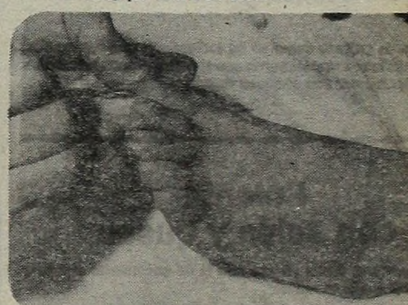
3 Se ha terminado con el "problemita" preliminar. ¿Continuamos? Le espera el corte de uñas, con alicate. El corte —esmérese, se trata de sus aguantadores pies— no debe ser muy profundo. ¿Por qué? Si se corta "hasta el fondo" alrededor de la punta de los dedos, se facilita la producción de durezas en la mujer. Hay que dejar un borde libre en la uña. De ese modo se cubre una parte de la carne y se evita, además, que la uña se encarne.



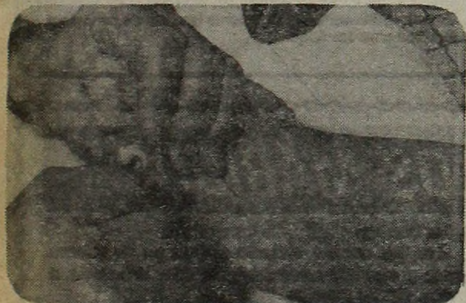
4 Ha finalizado el corte. Corresponde ahora limar las uñas con esmeril, sea de cartón o de metal. En seguida, colocar un ablandador de cutícula.



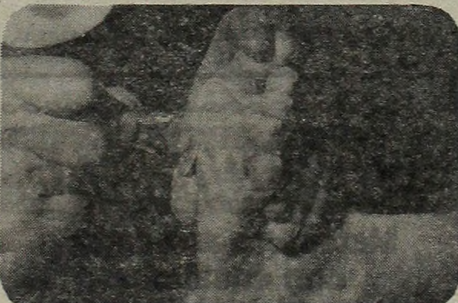
5 Anímese, que no duele... Despacito, con delicadeza, levantar la cutícula que está pegada en la uña. ¿Elemento? Un empujador destinado para ella.



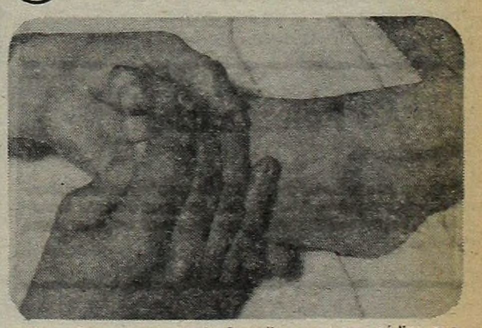
6 Asunto posterior: trabajo de detalle. No es cuestión de dejar todo desparramado por los costados. Con una gubia, arrastrar toda la cutícula levantada.



7 Finiquitada la operación anterior, todavía queda un punto a cumplir: la corrección con el alicate. Con él se saca el resto de cutícula, que ya es muy escaso.



8 Ahora sí, el torno. Con un torno eléctrico se pulen todas las asperezas que quedaron. El torno cumple también la función de pulir uñas encarnadas y abrir surcos.



9 Pasamos al masaje. Se aplica una crema pédica, que puede ser nutritiva o refrescante. Masajear con las manos desde la punta de los dedos hacia el tobillo.



10 El vibrador tiene sus cualidades ¡cómo no! Con él también se pueden hacer los masajes explicados. ¿Para qué sirven los masajes? Para la circulación y el relajamiento muscular de los pies.



11 Quitar la crema de las uñas para que el esmalte se adhiera mejor. Colocar pedacitos de algodón entre los dedos: así se pinta con facilidad. Después, aplicar una base para proteger a la uña.

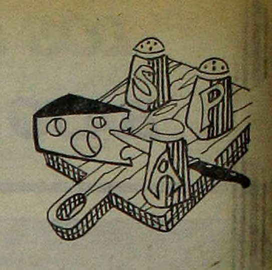


12 Hemos arribado a buen puerto. El pie está quedando listo para lucir. Debe cuidar la elección del esmalte: existen algunos que manchan las uñas. ¿El final? Pinte las uñas con el esmalte.





Para esta semana hemos pensado cinco platos con polenta, incluyendo un riquísimo pastel de carne. Además, les entrego una receta para preparar unos exquisitos ñoquis de harina de maíz. Para los hombres que prefieren platos fríos, dos variantes del tradicional y siempre reclamado matambre criollo. Que se diviertan en la cocina con mucho, mucho gusto.



Polenta (de cocción lenta)

1 litro de agua, 30 grs. de manteca, 250 grs. de harina de maíz, sal.

Hervir el agua con la sal. Agregar la manteca y hacer caer en forma de lluvia la harina de maíz, revolviendo con cuchara de madera, sobre fuego moderado; el tiempo de cocción es de 60 minutos.

Si se trata de harina de cocimiento rápido, el tiempo de cocción será el que indique el paquete.

Polenta con manteca

Agua, harina de maíz, manteca, 2 dientes de ajo, queso rallado.

Preparar la polenta como se ha indicado y, una vez cocida, condimentarla con manteca en la que se habrá dorado los dientes de ajo. Espolvorear con el queso rallado.

Polenta con salsa y queso

Puede ser preparada ya sea con la de cocimiento rápido o con la de cocimiento lento.

Una vez lista la polenta, preparar un salsa con aceite, cebolla y tomates picados, vino, laurel, sal y pimienta, poner en fuente para horno un poco de la polenta, sobre ella tajadas de queso fresco, un poco de la salsa, otro de polenta, queso y salsa.

Hornear hasta que el queso esté derretido.

Polenta frita

Polenta, aceite.

Preparar una polenta espesa. Colocarla sobre un mármol enmantecado y dejarla enfriar. Cortarla en dados o trozos rectangulares y freírlos en el aceite. Es especial para acompañar platos de carne.

Pastel de carne y polenta

Picadillo de carne: **1 cebolla grande picada, ½ taza de aceite, 300 grs. de carne picada, 1 tomate pelado y picado, 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de azúcar, 2 cucharadas de pasas de uva, 1 cucharada de perejil picado.**

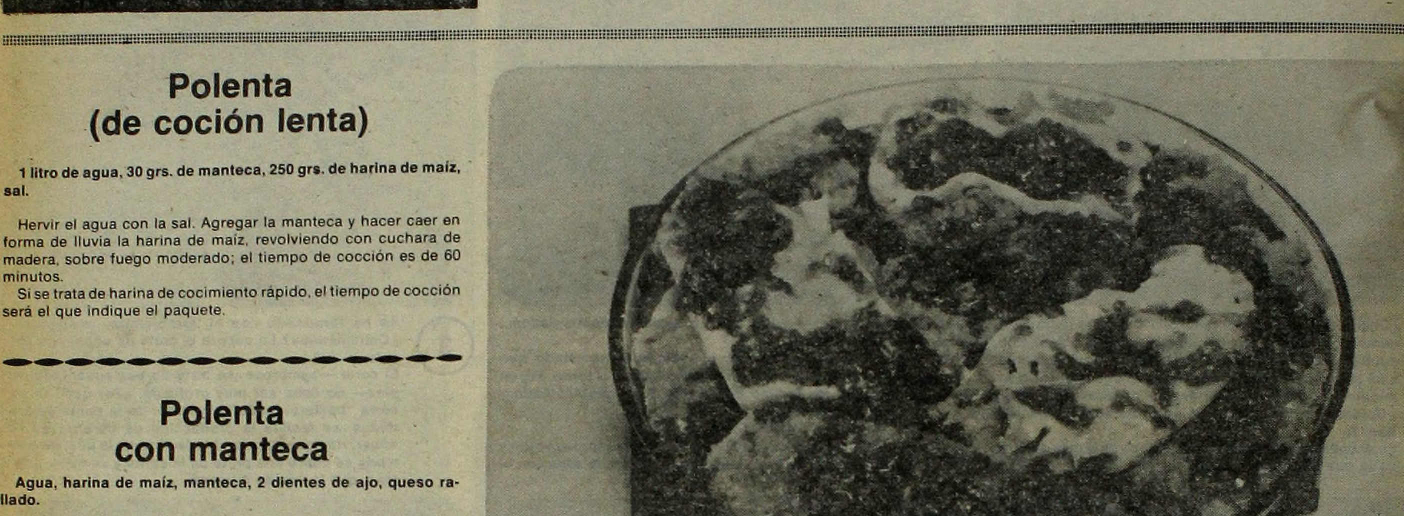
Varios: **Preparar 300 grs. de harina de maíz en polenta, 2 huevos duros, queso rallado, manteca derretida.**

Dorar la cebolla en el aceite caliente y agregar la carne, saltear, incorporar luego el tomate, sal, pimienta, azúcar y dejar cocinar; luego agregar las pasas y el perejil; mezclar y retirar del fuego.

Preparar la polenta.

Poner una capa de polenta en una fuente para horno enmantecado y colocar la restante sobre un mármol enmantecado y aplastar con el palote enmantecado dejándolo del espesor de 1 cm., cortar medallones.

Colocar la mitad del picadillo sobre la polenta de la fuente, encima poner los huevos duros cortados en rodajas y cubrir con el resto del picadillo. Sobre ello colocar los medallones de polenta, espolvorear con queso rallado. Rociar con manteca derretida y gratinar en horno caliente, hasta que esté doradita.



Ñoquis de harina de maíz con panceta

1/2 litro de leche — 1/2 litro de agua — 20 grs. de manteca — 200 grs. de harina de maíz — 100 grs. de queso rallado — 100 grs. de panceta — sal — queso fresco cortado en tajadas.

Cocinar en la leche y agua con sal y manteca la harina de maíz; una vez a punto, volcar sobre la mesa y dejar enfriar.

Media hora antes de servir, cortar los ñoquis con cortapastas e ir acomodándolos en una fuente para horno enmantecada.

Sobre cada ñoqui ir colocando un trocito de queso mantecoso, espolvorear con queso rallado, poner trocitos de manteca e introducir en horno bien caliente.

En una sartén saltear rápidamente las tiras de panceta y cubrir con ellas los ñoquis.

HOY COCINAN LOS MARIDOS

Matambre arrollado con ensalada

Un matambre, sal, pimienta, 1/2 taza de vinagre, 1/2 vaso de vino blanco, 1/2 taza de aceite, 1 cda. de perejil picado, 4 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 2 cucharadas de ají picante molido, 1 zanahoria, 2 cebollas de verdeo, tiritas de tocino, perejil picado, agua, algunas verduras.

Preparar el matambre, ponerlo en una fuente algo honda, condimentarlo con sal y pimienta, añadirle el vinagre, el vino blanco, el aceite, el perejil picado, los dientes de ajo picados, el laurel y dejar así unas cuantas horas. Ponerlo luego en una mesa bien extendido; condimentarlo por encima con el ají picante molido, acomodarle la zanahoria cortada en juliana, las cebollitas de verdeo cortadas en tiritas finas, el tocino y desparramarle encima perejil picado; rociarlo con el jugo del adobo: doblarle las orillas hacia adentro, arrollarlo apretándolo bien y atarlo después con piolín, dándole forma redondeada y ponerlo a cocinar en abundante agua con sal y algunas verduritas.

Una vez cocido, dejarlo enfriar en su misma agua y servirlo acompañado con ensalada a gusto. No se prensa.

Matambre rico y simple

Un matambre, 1 cucharada al ras de sal fina, 8 dientes de ajo picados, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharada de ají picante molido, 20 aceitunas verdes sin los carozos, 5 huevos duros cortados en rodajas.

Sacarle al matambre el exceso de grasa que tenga. Condimentarlo con la sal y el ají picante; incorporarle los ajos, aceitunas picadas, perejil y huevos duros; arrollarlo y coserlo. Atarlo bien fuerte con un piolín, ponerlo a cocinar en abundante agua caliente, a la que se le agregará sal a gusto, 1 zanahoria y cebolla, dejar hervir a fuego moderado con la cacerola tapada, durante 2 horas y media a 3 horas, según el tamaño del matambre. Dejarlo enfriar en su misma agua. No se prensa, pues resulta así más jugoso.



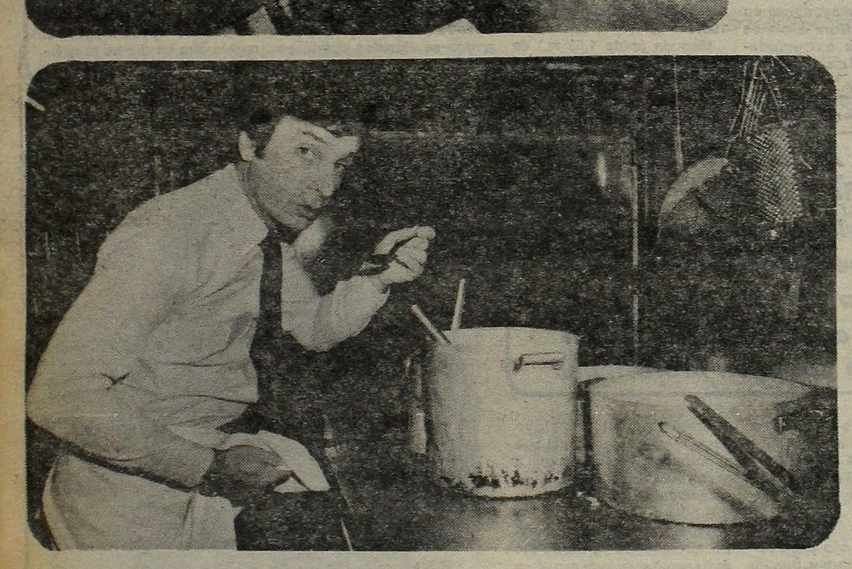
LOS SECRETOS DE UN "PROFESIONAL"

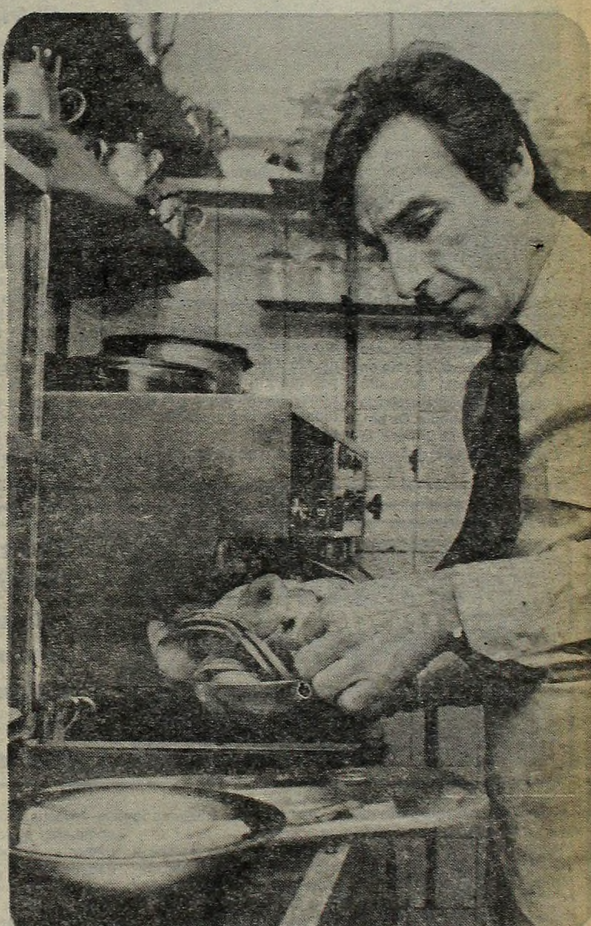
Santiago Bal Cocina en un Restaurante y nos Invita a Compartir un Trago Largo

Santiago Bal había concertado la cita en una esquina céntrica de Buenos Aires. En el lugar se alza un imponente restaurante. Cronista y fotógrafo pensaron que se trataba de un error, pero no era así: allí estaba el actor, luciendo un impecable pantalón azul, camisa al tono y corbata tejida azul oscuro.

Porque, según se aclaró de inmediato, "cocinar es para mí un arte de profesionales. De modo que yo elijo esta cocina, el 'boliche' es de un amigo, y cuando vengo me preparo comida sencilla pero abundante, porque estas instalaciones son para darle de comer a mucha gente".

Mientras lo dice va preparando los ingredientes sobre una amplia mesada de mármol. Lento, escrupuloso y medido, Santiago Bal también alista los vasos de cóctel, porque al comienzo y al final acostumbra beber unos tragos largos y charlar con sus amigos. Según dice, su ideal para cocinar es escuchar buena música y trabajar solo y en silencio. Naturalmente, le disgusta que alguien le dirija la palabra mientras cocina. De modo que... silencio por favor.





Budín de Zanahorias

Ingredientes (para cuatro personas)

500 grs. de puré de zanahoria - 3 huevos batidos - una taza de pan rallado - 1/2 taza de jugo de tomates - una cucharada de aceitunas picadas - 3 cucharadas de queso rallado - dos dientes de ajo picados - orégano - perejil - dos cucharadas de aceite - sal.

Preparación

Mezclar bien todos los ingredientes y colocar la preparación en un molde previamente bañado en aceite y espolvoreado con pan rallado. Cocinar a fuego moderado hasta que esté dorado. Retirar y dejar descansar antes de servir.



El Triunfo del Trabajo y la Modestia

Nora Alicia Vega y Claudia Rodríguez lograron en Italia dos títulos mundiales en patín. Ganaron con esfuerzo, con pasión y entusiasmo. El triunfo de ambas jóvenes enorgullece a las mujeres.



Claudia Rodríguez, joven y estudiosa deportiva argentina, salió clasificada campeona del mundo de patín, en 10.000 metros.



Nora.Vega, de 17 años, bonita y acaparadora de medallas de oro, fue clasificada la mejor del mundo de patín en 500 mts.

Cuando todavía no se había agotado el asombro por lo que realizaron en los últimos Juegos Panamericanos, los nombres de Nora Alicia Vega y Claudia Rodríguez volvieron a la primera plana en los diarios más importantes del país.

Ambas lograron dos títulos mundiales en patín, compitiendo en Finale Emilia, Italia, frente a las más encumbradas figuras de ese deporte que, tanto en Europa como en Estados Unidos, se halla muchísimo más desarrollado que en nuestro medio. De ahí, precisamente, se infiere la mayor importancia que para nosotros tiene lo realizado por estas sencillas, agraciadas y voluntariosas muchachitas.

NORA ALICIA, DE LA PANADERIA AL PODIO

Nora Alicia Vega tiene 17 años, es marplatense y comenzó a deslizarse sobre los patines entre los 7 y los 8 años, siguiendo las inquietudes que le transmitiera su padre.

Cinco veces campeona marplatense y argentina, Nora Alicia trabaja habitualmente en la panadería de sus padres y dedica una hora por día al entrenamiento, aunque confiesa que eso está muy lejos de lo ideal.

Las cuatro medallas de oro que ganó en Puerto Rico la habilitaron para esta competencia. Hace dos meses, Nora Alicia Vega había expresado su admiración por la italiana Paola Cristofori, a la que consideraba la mejor patinadora del mundo.

Por esas cosas de la vida en el deporte, fue precisamente la italiana su mayor rival en Finale Emilia. Nora Alicia es modesta pero extremadamente voluntariosa. Y tuvo a la italiana detrás suyo en las series preliminares. Así, cuando concluyó la prueba en los 500 metros por eliminación supo que era ella, la panaderita marplatense, la mejor del mundo...

CLAUDIA, DEL COMERCIAL A LA FAMA

Claudia Rodríguez, que recibió sus primeros patines como un regalo que le hicieron los reyes, nació en Mar del Plata el 15 de diciembre de 1961.

Menuda (mide 1.53 m.) de pocas palabras y gestos que revelan todo el pudoroso encanto de la adolescencia, Claudia se halla cursando el quinto año del comercial y aún cuando los entrenamientos para los Panamericanos y el Mundial le han restado bastante tiempo a sus estudios, todavía confía en "llevarse pocas materias a rendir".

Claudia, que había ganado dos medallas de oro, una de plata y una de bronce en Puerto Rico, llegó a Italia con muchas ilusiones y una moderada confianza. La pequeña se clasificó cuarta en los 500 metros, tercera en los 3.000 y se impuso en los 10.000 metros, ganando la medalla de oro y el título mundial.

Una vez más, el triunfo fue dedicado a sus padres y a su entrenador, Raúl Scafatti del Club Kimberley de Mar del Plata.

Acallados los aplausos y mientras se preparan para el regreso, Nora Alicia rememora sus tímidos comienzos, llevada de la mano por su padre, y Claudia agradece a los buenos Reyes Magos, el regalo que un día no muy lejano le ofrecieron.

"Amar la Vida es Defenderla con Uñas y Dientes"

Selva Alemán, mujer y actriz, reseña su posición frente a la vida y muestra cómo, cuando existe voluntad, se logran conciliar los deberes de la casa con la realización de una vocación profesional.



Sencilla, con una pollera negra y un pulóver gris, Selva Alemán recibe sonriente a **CRONICA de la Mujer**, luciendo una de esas cabelleras envidiables y bien cuidadas.

Claro, eso no es todo. Solo la primera impresión de alguien con itinerario conocido —diecinueve años en televisión, teatro, cine— que ahora ha entrado en lo que podríamos llamar su madurez artística.

No es difícil reconocer un ejemplo de su labor en lo que va del año: "La isla", película en donde compartió un esfuerzo poco común como actriz de fibra dramática.

—Estoy convencida, comenta, de que la casualidad no existe. Hay dos cosas en "La isla" que así me lo hacen pensar. Por un lado, el libro, con "seres humanos", con una idea, con profundidad. Sin concesiones triviales, y con esto me refiero al tiempo para elaborar algo en serio, fundamentado.

Y por otro, el talento de Alejandro Doria y Aída Bornik. Ella con sus personajes maravillosos, y Alejandro con su capacidad para dar imagen a lo que ocurre.

Doria da libertad para que el actor se exprese cómodamente. El aprovecha cada cosa de lo que uno hace hasta el dedo gordo del pie.

—Los elogios para "La isla", tanto de la crítica como del público, han sido en general para el elenco femenino. ¿Hay para vos una razón especial?

—Sucede que por nuestra condición de mujeres trabajamos más a partir de la emoción, a "flor de piel". El hombre tal vez esconde un poco ese aspecto.

Quizás sea por tal motivo el hecho de que impacte más la actuación femenina. Debo aclarar, por supuesto, que no todos los papeles se pueden caminar por la onda de la emoción, depende de cada uno de ellos y de la personalidad.

—¿Cómo elaboraron las conflictuadas mujeres de la película?

—Investigamos en cuanto a cómo eran, su relación con los demás, qué tipo de enfermedad padecían. Tuvimos también asesoramiento sicoanalítico.

Además, nos informamos leyendo y hablando entre nosotras. Graciela Dufau, Sandra Mihanovich y yo hablamos muchísimo.

—¿Hay directores que saben trabajar mejor con las mujeres?

—No: hay buenos y malos directores. Los que saben y los que no saben. Pero seguramente una mujer directora va a entender mucho más el mundo de la mujer que un hombre...

—Excepto Bergman...

—Mirá, se trata de esto: preferir o amar más el mundo de la mujer o el mundo del hombre.

—¿Cómo podés conciliar tantas horas fuera de tu casa con las "normales" tareas femeninas en el hogar?

—En principio, te diré que duermo de cuatro a cinco horas diarias. ¡Menos mal que cuento con vitalidad! Voy a grabar con la letra bien aprendida, sé exactamente lo que quiero hacer en cada escena. Y a la noche llego al teatro (protagoniza la obra "Pic nic") como si mi vida estuviera allí... Las mujeres de mi generación están llevando hasta las últimas consecuencias esto de respetar la vocación, trabajar afuera de su casa y además no renunciar a las necesidades básicas: el hogar y la familia.

—En tu caso algo se compensa, al menos en esta temporada: estás actuando por las noches con tu marido, Arturo Puig.

—Sí. Y se precisa tener al lado una persona que nos entienda, que nos apoye. En este tipo de oficios, el hombre renuncia a veces a cosas muy lindas, como llegar a su casa y encontrar a su mujer con la comida hecha.

—¿Qué hacés cuando estás en tu casa?

—Cuando puedo, cocino, organizo las compras, lo que hay que planchar... Me encanta la prolijidad, soy muy ordenada pero no maniática. También me gusta tener la ropa de cama perfumada y los pulóveres envueltos en polietileno...

—¿Podés elegir los trabajos de actriz de acuerdo con tus gustos?

—Mis elecciones están de acuerdo con el medio. Soy una profesional que vive de su trabajo, y a veces hace cosas que le gustan. No soy una persona que se pueda quejar demasiado. He tenido suerte... y hasta premios.

—Una despedida femenina.

—Hay que defender con uñas y dientes la vida de uno.

Esta Semana las Ofertas Están en Parque Patricios

PRODUCTO	PRECIO DE VENTA	PRECIO AL COSTO
CIMA, el Kg.	$ 4.900	$ 4.300
TORTUGUITA, el Kg.	,, 4.800	,, 4.300
MONDONGO, el Kg.	,, 3.200	,, 2.400
CORDERO, el Kg.	,, 4.200	,, 3.800
PALOMITA, el Kg.	,, 1.850	,, 1.500
HUEVOS MEDIANOS, la Doc.	,, 1.900	,, 1.500
PULPO, el Kg.	,, 8.600	,, 8.000
REPOLLO BLANCO, buena calidad, el Kg.	,, 400	,, 200
ACELGA, buena calidad, el Kg.	,, 400	,, 200
BATATA, el Kg.	,, 700	,, 350
NARANJA DEL LITORAL, el Kg.	,, 1.100	,, 600
LECHE ENTERA, 1ª marca, el litro	,, 900	,, 495
FIDEOS FRESCOS, el Kg.	,, 2.800	,, 2.500
SALCHICHON CON JAMON, 100 Grs.	,, 850	,, 360
SALCHICHON PRIMAVERA, 100 Grs.	,, 800	,, 360
GALLETITAS DULCES, 1ª marca, 250 Grs.	,, 900	,, 550
MATE INSTANTANEO, 1ª marca, Fco. 50 Grs.	,, 1.250	,, 850
CABALLA EN ACEITE, 1ª calidad, 380 Grs.	,, 2.750	,, 2.150
SARDINAS, 1ª marca, lata 175 Grs.	,, 1.350	,, 790
VINO RESERVA, 1ª marca, 750 c.c.s/e	,, 1.600	,, 1.250
VINO COMUN DE MESA, 1 litro s/e	,, 1.300	,, 1.000
LICORES, varios gustos, botella 750 c.c.	,, 4.350	,, 3.800
JABON EN PANES, común, por 400 Grs.	,, 570	,, 250
PAPEL HIGIENICO, 1ª marca, rollos de 74 Mts.	,, 750	,, 300
TALCO, 1ª marca, envase 200 Grs.	,, 2.950	,, 2.500
JABON DE TOCADOR, 1ª marca, pastilla 180 Grs.	,, 1.550	,, 1.250
CREMA PARA MANOS, 1ª marca, envase 250 c.c.	,, 5.900	,, 5.500
TINTURA PARA CABELLO, envase 150 c.c.	,, 2.950	,, 2.650

EXCLUSIVO

AUMENTA LA ADHESION POPULAR A NUESTRO PLAN

Desde mañana y hasta el 26 de setiembre se ofrecerán diversos artículos de la canasta familiar a precio de costo en la feria municipal internada ubicada en Monteagudo, entre Caseros y Patagones, en el centro comercial.

Prosigue así, con todo éxito, la campaña promovida por CRONICA de la Mujer, y que cuenta con el auspicio de las autoridades comunales y la infatigable colaboración de los concesionarios municipales.



GUIA DE SUGERENCIAS PRACTICAS PARA EL HOGAR



LA BUENA MESA



Es cierto: a veces, una deliciosa comida se empaña si su presentación no ha sido debidamente cuidada.

No solo se trata de llevarla a la mesa en una decorosa fuente o en un vistoso plato. Comer es todo un ritual del ser humano —los fines de semana lo demuestran mejor— que merece un proceso cuidadoso.

Decorar un plato con mínimos elementos (para esto, la lechuga, el perejil, el huevo duro, gajos de frutas, aceitunas, etcétera), transforma el espíritu del comensal.

Como si se dispusiera a aceptar la preparación antes de saborearla.

Cuide el detalle, vale la pena gastar unos minutos más de su tiempo si esto le depara la satisfacción de ver rostros complacidos.

EL YOGUR NO TIENE HORARIO

Sí, es válido en cualquier momento. ¡Y cómo lo saben nuestras ilustres gastrónomas! Se ha impuesto por su doble calidad: como alimento y como sustituto de otros indicadores que dicen "no" a la silueta. Cuántos chicos, además, que no gustan del clásico café con leche, y ni siquiera se rinden ante las leches chocolatadas, eligen al yogur como su predilecto.



Un tarrito tiene el mismo poder nutritivo que una taza grande de leche pura: no piense que por no tener casi grasa es menos positivo.

Además, ¿cuántas recetas acumuló ya con la presencia del yogur? Y hasta un cómico argentino, creó un personaje con su nombre...

MANO DE HIERRO, PERO EN LAS COMIDAS...







"Comé, que esto tiene hierro..." Algunas mamás, ansiosas por el temor de que su chico se debilite, esgrimen frases como la citada.

Generalmente, los niños reaccionan con carita interrogante: ¿comer hierro? Habrá que explicarles, sumariamente, que tal mineral es imprescindible para que su cuerpito tenga defensas y produzca los tan necesarios glóbulitos para estar bien, (sin decirle que se convertirán en "el hombre nuclear", por supuesto).

Después, cuénteles a su nene que el hierro se encuentra en la yema del huevo, en la carne, en la morcilla, en la espinaca (en seguida se acordarán de Popeye), en la remolacha y en el tomate... y en la miel.

EL JUEGO REVELA SECRETOS

Jugar es para los chicos la actividad expresiva fundamental. Si es así, ¿para qué obligarlos, a veces, a sumirse en tareas propias de los mayores?

Con el juego se expresan, cuentan sus intimidades, recrean sus aspiraciones, reflejan, en definitiva, sus condiciones futuras. No solo las comidas, no solo los deberes son necesarios: los juegos tienen su papel esencial en el desarrollo del chico.

LA BELLISIMA TELA DE ARAÑA

Para el que la admira por primera vez, es así: una tela de araña. Justamente lo que significa su traducción del idioma guaraní. El ñandutí es un bordado que remeda el trabajo de la araña con su finísima tela.

Solo lo hacen en Paraguay y desde hace muchísimos años, antes de que nacieran nuestras bisabuelas. El pueblo "especialista" es Itaguá, a pocos kilómetros de Asunción. Allí trabajan, al "aire libre", sus minuciosas creadoras.

Un mantel íntegramente realizado en ñandutí tarda más de un año en confeccionarse. En verdad, otra dimensión temporal...

SERA VARON, SERA MUJER...

¿Qué es la fetografía? Un método para controlar la marcha del embarazo. Son ondas sonoras para reconocer al feto, que no guardan ningún tipo de peligro para su desarrollo.

En años anteriores se usaba en los casos de embarazos con complicaciones, pero ahora es casi una rutina médica que permite controlar exactamente la colocación del feto, la marcha de su desarrollo y todo lo que sucede dentro del útero.

Las mamás pueden ver a su niñito a través de una pantalla de televisión. ¡Cómo avanza la ciencia!

Eso sí: el aparato no sirve para determinar a qué sexo pertenece la criatura, salvo casos de posiciones especiales.

Las Lectoras Participan

¿Cómo? Aportando ideas, soluciones, sugerencias. En una palabra, haciendo ellas este suplemento de todos los martes.

¿De qué manera?

Con moldes de creaciones personales, vestidos, faldas, blusas, tejidos.

Escribiendo cuentos para nuestra sección literaria.

Enviando consejos para la sección "Guía práctica de sugerencias para el hogar".

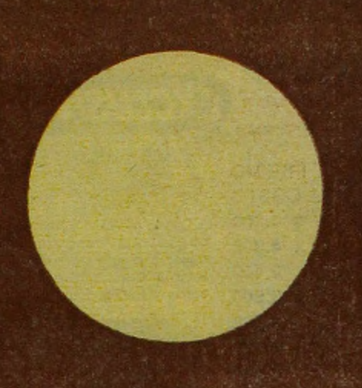
Realizando diseños para la sección decoración de interiores.

Se aceptan colaboraciones únicamente por correspondencia.

Los cuentos deben ser escritos a máquina, a doble espacio, con una extensión no mayor de 90 líneas, las ilustraciones y dibujos en tinta china sobre cartulina blanca.

Los originales no publicados no se devuelven, ni se atienden consultas telefónicas al respecto. Dirigir la correspondencia a: CRONICA de la Mujer, Azopardo y Garay, 1063 - Buenos Aires.

El Camisón, Sugestivo Aliado de la Intimidad



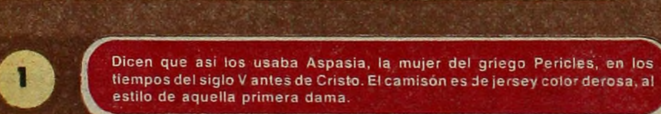




Dirección: "Etam" (Larrea y Santa Fe - Cabildo y Lacroze)

Producción: Graciela Zito de Keser

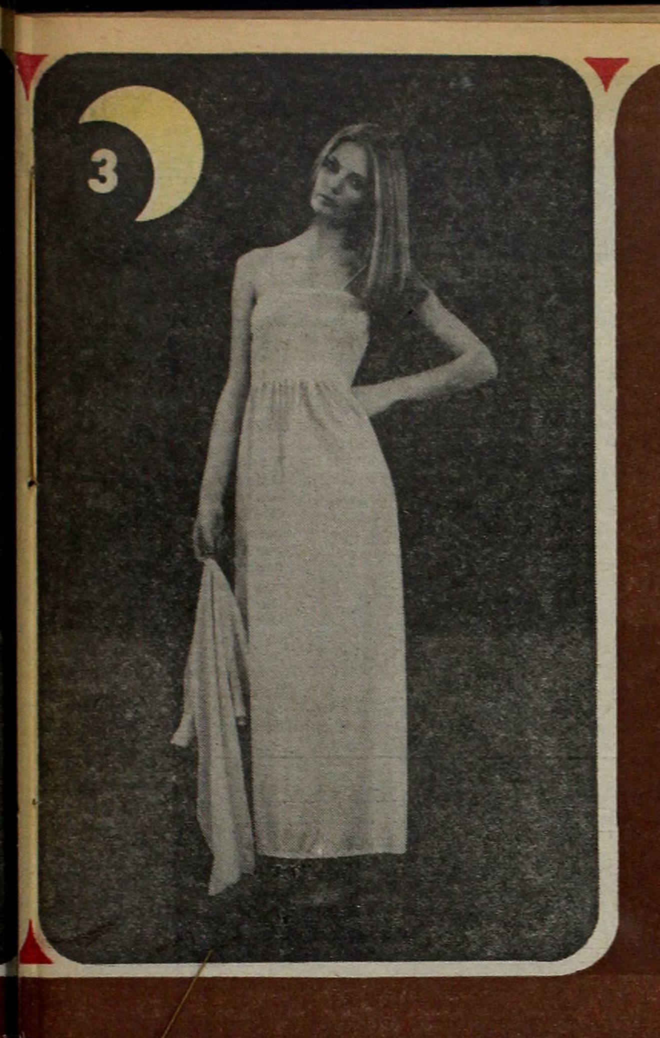




1 Dicen que así los usaba Aspasia, la mujer del griego Pericles, en los tiempos del siglo V antes de Cristo. El camisón es de jersey color derosa, al estilo de aquella primera dama.

2 Cuando los primeros calores apremian... Este camisón remeda una "musculosa". Es de algodón blanco, con rayitas rosadas y bolsillos con el mismo motivo. Una florcita va aplicada en la pechera.

3 Un conjunto feminísimo de camisón y deshabillé, a la manera antigua pero siempre muy aceptada por todas las generaciones. En color beige, con un delicado encaje en el canesú.





Una Presencia Sencilla y Romántica: Como la Fragancia de los Sueños y la Alegría del Despertar





4 Finos breteles y un diseño con sabor clásico... El camisón ha sido hecho en jersey y presenta alforsas en la pechera. ¿Un retorno agradable? La mañanita corta, también alforzada.

5 El romanticismo llega entre flores y coquetos moñitos. Escote en V y un insinuante frunce a partir del alto talle, en un camisón de algodón blanco con florcitas en tono derosa.

6 Envolvente, suelto, un conjunto de camisón y deshabillé color salmón. Realizado en crepe de nylon, las aplicaciones de puntillas en ei escote y en las mangas lo detallan sugerente...

Dos Pulóveres de Verano (con y sin Breteles)

(La foto de los modelos se publica en tapa)

◆ **PULOVER DE FIESTA**

Talle 36. Contorno de pecho 84 cm.

Materiales: 120 grs. de fibra brillante blanca de 2 por 2 hebras y 20 grs. de fibra dorada; un gancho Nº 2½; un carretel de hilo de goma.

Puntos de picos: Cadeneta. Trabajar según el diagrama. Reemplazar el 1º punto alto por 3 puntos de cad. (punto de orillo), y tejer el último punto alto en el 3º punto de cad. del punto alto del orillo.

Rayas: 1 vuelta oro, 7 vueltas blanca. Repetir continuamente desde el comienzo.

Muestra: 1 repetición de puntos (18 puntos altos): 6 cm de ancho; 13 vueltas: 10 cm de alto.

Espalda: Montar 143 puntos de cad. con oro y tejer a rayas según el diagrama. Para la forma de la cadera, cerrar 1 punto bilateral en la 8º vuelta y seguir restando 1 punto en cada lado 9 veces cada 2 v. (tejer el 2º y 3º punto del comienzo y de final juntos). Proseguir recto. A los 38 cm (50 v.) aumentar 1 p. en cada lado y repetir el menguado 2 veces cada 5 v. a los 49 cm (64 v. se habrá terminado el pulóver).

◆ **PULOVER ESCOTADO CON TIRANTES**

Talle 38. Contorno de pecho 88 cm.

Materiales: Fibra de tres hebras: Aprox. 120 grs. negro y 20 grs. plata y oro respectivamente; agujas circulares para tejer en redonde Nº 2½ y 3½; un carretel de hilo negro.

Punto empleado: Punto elástico o canalé 1-1: 1 punto derecho, 1 punto revés y así sucesivamente. Tejer en redondo con un número par de puntos.

Muestra: 30 puntos y 40 vueltas: 10 por 10 cm (estirar la muestra ligeramente al medir).

Instrucciones: El pulóver se va tejiendo en una pieza. Colocar 230 puntos con aguja Nº 3½ y fibra negra, cerrar en redondo y tejer 36,5 cm (146 v.) en línea recta, en canalé 1-1. Cerrar todos los puntos en canalé.

Armado: Pasar cuatro bastillas por el revés por el borde superior. Torcer para el cinturón 3 cordones de 160 cm de largo (2 dorados y uno plateado) utilizando para cada uno 4 hebras aproximadamente 450 cm de largo. Hacer nudos en los extremos. Para los tirantes, trabajar dos cordones de 85 cm de largo con 4 hebras doradas y 4 plateadas para cada uno: Cortar hebras de 125 cm de largo, anudar las hebras plateadas con las doradas (hebras de 250 cm de largo), torcer los cordones y hacer nudos en los extremos. Pegar los tirantes.

19 — 2 — 11 — 38 — 18 — 20 — 21

= punto de cadeneta
= punto alto
A = comienzo
Repetición de puntos

Suéter Manga Corta y Vestido Para Niña

PULOVER PARA NIÑOS
De 6 a 8 años.

Materiales: Lana de 2 hebras: 200 grs. blanco y un poco en celeste para el bordado. Agujas para tejer nº 2½.

Punto empleado: Punto jersey o liso del derecho: v. del derecho, vuelta del revés al revés.

Muestra: 31 puntos: 10 cm de ancho; 45 vueltas: 10 cm de alto.

Espalda: Colocar 99 puntos y tejer 1 cm (8 v.) en punto Santa Clara: vuelta del derecho al derecho y del revés al derecho. Cambiar al punto jersey, pero proseguir tejiendo sobre 4 puntos en cada lado en punto Sana Clara. A los 27 cm (122 v.) desde el ribete del bajo, en punto Santa Clara, agregar 1 cm (8 v.) en punto Santa Clara y cerrar todos los puntos de una vez.

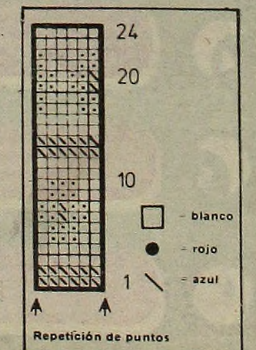
Delantero: Como la espalda.

Canesú: (tejer dos iguales). Colocar 47 puntos y tejer 1 cm (8 v.) en punto Santa Clara. Cambiar al punto jersey pero seguir tejiendo sobre 4 p. en cada lado en p. Santa Clara. A los 50 cm (226 v.) tejer 1 cm (8 v.) en p. Santa Clara y cerrar todos los puntos.

Bolsillo: (tejer dos iguales). Colocar 31 puntos y tejer 1 cm, (8 v.) en punto Santa Clara. Cambiar al punto jersey, pero seguir tejiendo en punto Santa Clara sobre 4 p. en cada lado. A los 8 cm (36 v.) de altura, tejer 1 cm (8 v.) en punto Santa Clara y cerrar todos los puntos.

Armado: Estirar las piezas según el patrón y plancharlas ligeramente al vapor. Coser los bolsillos al delantero según el dibujo del patrón. Cerrar las costuras de los lados con finas puntadas por encima dejando abiertos aproximadamente 10 cm en la parte baja de las costuras para las aberturas. Cerrar las costuras de los hombros del mismo modo sobre 14 cm del escote. Coser el delantero y la espalda a los canesúes y cerrar las costuras de las mangas. Tejer sobre todas las costuras 1 hilera de punto cruz con 2 hebras de lana celeste.

VESTIDO PARA NIÑAS
De 4 a 6 años.



MINIMOLDES ★ TEJIDOS
★ ACCESORIOS ★

Materiales: Lana de fibra: 200 grs. rojo y 50 grs. azul y blanco respectivamente. Aguja para tejer nº 3.

Punto empleado: Punto liso del derecho o punto jersey: vuelta del derecho al derecho y vuelta del revés al revés. Trabajar la muestra incrustada según el diagrama (nº de puntos divisible por 6 - 1½ - 2 p. de orillo). 1 cuadro: 1 p. Repetir continuamente la repetición de puntos entre flecha y flecha y tejer el punto de orillo siempre con las 2 ó 3 hebras en trabajo. Repetir continuamente la 1º a 24º vueltas del diagrama.

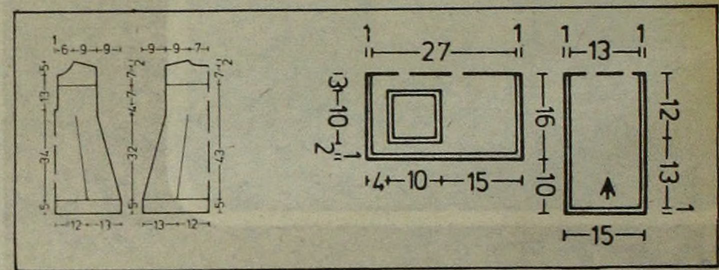
Muestra: 28 p.: 10 cm de ancho; 40 v.: 10 cm de alto.

Espalda: Montar 139 p. con azul y tejer 5 cm en p. Santa Clara: vuelta del derecho y del revés al derecho. Cambiar con rojo al punto jersey. Para los menguados de la falda, marcar el 35º punto desde cada orillo. Menguar 4 p. en la 8º vuelta y 12 veces cada 10 vueltas así: Tejer 2 puntos juntos en cada borde exterior u orillo y tejer los puntos marcados una vez juntos al derecho con el punto que les precede y la vez siguiente juntos montados con el punto que les sigue: saltar 1 punto sin tejer tomándolo al derecho, tejer el p. siguiente al derecho y montar el punto saltado en el punto tejido. (87 p.). Proseguir recto. A los 43 cm (172 v.) desde el ribete en punto Santa Clara trabajar la muestra incrustada (1 p. de orillo, 14 veces la repetición de puntos, 1 vez el 1º punto de la repetición de p. y 1 p. de orillo).

Para el escote cerrar a los 50 cm (200 v.) desde el ribete del bajo los 27 p. centrales de una vez y terminar cada lado por separado. Proseguir cerrando en el borde del escote cada 2 v. y 2 veces 2 y una vez 1 punto y cerrar al mismo tiempo los hombros en los bordes exteriores en 5 veces de 5 puntos cada 2 vueltas.

Delantero: Igual que la espalda, pero cerrar para el escote a los 34 cm (136 v.) desde el ribete del bajo los 7 p. centrales de una vez y terminar primero la mitad izquierda. A los 43 cm (172 v.) desde el ribete del bajo, trabajar la muestra incrustada: a partir del orillo derecho: 1 p. de orillo, repetir 6 veces la repetición de puntos, una vez el 1º y 2º punto de la repetición de puntos y 1 p. de orillo. Para el escote, cerrar a partir de los 47 cm (188 v.) desde el ribete del bajo, cada 2 vueltas 1 vez 4, 1 vez 3, 2 veces 2, 2 veces 1 punto y cada 4 vueltas 2 veces 1 punto en el borde interior. Terminar el lado derecho en sentido inverso, invirtiendo también la muestra incrustada.

Armado: Estirar las piezas según el patrón y dejarlas secar bajo un paño húmedo. Cerrar la costura de los hombros, recoger con azul 78 puntos de cada sisa (14 cm hacia adelante y detrás de las costuras de los hombros) y tejer 1 cm (6v.) en p. Santa Clara. Cerrar todos los puntos en la 7º vuelta. Para los ribetes recoger con azul 37 p. de cada borde de la abertura delantera, desde donde comienza la abertura hasta el escote. Y tejer también 1 cm (6v.) en p. Santa Clara. Recoger seguidamente del escote y de los extremos superiores de los ribetes 95 puntos con azul (25 p. de cada delantero y 45 p. de la espalda) y tejer 2 cm (12 v.) en punto Santa Clara. Cerrar todos los puntos en la 13º vuelta. Cerrar las costuras de los lados y coser los extremos de los ribetes delanteros al borde inferior de la abertura.





La Moda Del Niño



1

(1)

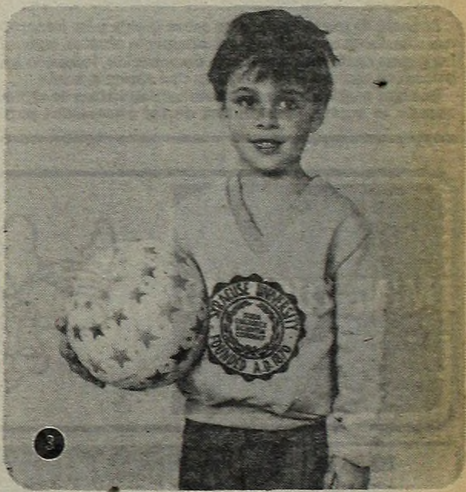
Los ratoncitos que fascinaron la sensibilidad infantil de los últimos tiempos: Bernardo y Bianca. ¿Una manera de tenerlos más cerca? En la parte delantera de una remera blanca, con ribetes amarillos en cuello y mangas.



2

(2)

No es cuestión de dejar la locomotora, dice Alejandro mientras espera la foto. La práctica remera que se ha puesto es colorada, con vivos en blanco, en azul y en naranja. Carterita y cuello completan el diseño.



3

(3)

Alejandro, lo confiesa entusiasmado: no se pierde los "picados" de fin de semana. Y hasta prepara en grupo partidos importantes... Para eso, nada mejor que una remera celeste, de algodón grueso, con escudo en el centro.

(4)

Aún quedan días fresquitos, esos que precisan del "justo medio": algodón, pero con mangas largas. Además... el poderoso y admiradísimo Superman, rehabilitado para los chicos por el cine y la televisión. El conejo sonríe...



4

Las "Invencibles" y Unicas Remeras Deportivas

Quedan bien en cualquier momento. No precisan de ningún protocolo ni de agregados que justifiquen "estar mejor vestidos". Nada de eso. Las remeras son la solución multiuso de la primavera y el verano. Lisas, combinadas o con dibujos de Superman o de Mickey, las remeras se han convertido en prendas irremplazables.



5



Direcciones
"Patas Largas" (Pasteur 332, subsuelo).
"Pueyrredon. Bebes-Niños" (Pueyrredon 223).



(5)

El gesto desafiante de Juan Martín se enternece con su dulce mirada. ¡Como para no reparar en la remera que él mismo ha elegido! Es azul con ribetes de tono más subido y una aplicación de la simpática figura de Mickey.

EL CUENTO ELEGIDO PARA USTED

LA LLAMA VERDE

Por Donald Wandrei

EL nieto de Moulton contemplaba con ojos codiciosos las raras actividades del viejo. Tras las puertas cerradas con llave, el viejo se sentía seguro y celebraba el rito que se había convertido en el alma de su existencia. Desde una semana atrás, desde que su nieto estaba presente, las precauciones que tomaba eran desusadas.

Durante toda su vejez el viejo había alzado la tapa de la caja como si sospechase que estaba vacía. Y cuando veía el montón contenido dentro echaba la tapa lentamente para atrás hasta que quedaba colgando. Hasta entonces no había levantado la linterna. Las esmeraldas que habían permanecido oscurecidas dentro del cofrecillo empezaban a refulgir lentamente a medida que los rayos de luz caían sobre ellas y cuando ya la lámpara enfocaba directamente el montón, las de la superficie centelleaban con un maravilloso fuego verde. Un fuego en el que se mezclaban los tonos oscuros del mar, la siniestra opacidad que existe en las profundidades de la absenta, la radiación de las estrellas, el fósforo puro, y el jade pulido, todo ello componiendo un color que brillaba con una luz mística e inefable.

El viejo acercaba la lámpara al montón, y el fuego adormecido estallaba con una llamarada de gloria tenebrosa que fulgía de corazón a corazón de cada piedra, de faceta en faceta, encendiendo cada gema, mezclando y dotando matices con vívidos esplendores. Hizo oscilar la lámpara arriba y abajo sobre las piedras, y las esmeraldas empezaron a centellear con verdes lenguas de fuego que jugaban de piedra en piedra como si se entregasen a una danza de exaltación de su inmensa belleza.

Dejó la linterna a un lado del cofre y hundió sus manos en el montón tomando a manos llenas las esmeraldas, para luego dejarlas caer ante la lámpara como una cascada, de modo que cada joya brillaba y centelleaba misteriosamente en su profundo e incalculable esplendor. La cascada de piedras proyectaba sobre las paredes sombras oscuras que se alternaban con sus infinitos tonos radiantes.

Extasiado, echó un surtidor de esmeraldas al aire, de tal modo que las gemas llameantes se esparcieron por la habitación llenándola de oscuridades tocadas de destellos verdes.

Levantó de nuevo la linterna sobre la caja y las esmeraldas relucieron con un fuego extrañamente rítmico, como si las gemas cantasen una música desconocida, trocando los colores en sonidos silenciosos, en una sinfonía verde.

Sus ojos resplandecían y su cara brillaba presa de rapto; cuando se volvió, apartándose de las esmeraldas para abandonar la habitación, en su mirada saturada seguían ardiendo llamas verdes

El nieto de Moulton codiciaba aquellas joyas. Existía un solo medio para obtenerlas. La idea de un crimen no le asustaba. Había pensado tranquilamente en ello. Y puesto que no podía abrir el cierre de seguridad de la caja, estaba obligado a matar a Moulton mientras éste jugaba con sus gemas embrujadas.

Pero una cosa demoraba el propósito del nieto. Una semana después, ni aquello pudo obligarle a esperar.

Estaba observando a Moulton la noche en que el viejo había conseguido completar su colección, la noche en que obtuvo la mejor esmeralda del mundo, y la miríada de otras piedras palidecieron al lado del volcán de llamas verdes que surgían de la última joya. La bautizó "Llama verde". Provenía del corazón de la India, y ahora en aquella habitación, parecía verter un universo de luz. Pero el torrente ígneo que hechizaba al viejo, solo hacía surgir pensamientos ávidos.

Era más de la una cuando el nieto de Moulton, dos días después salió de su habitación. Movió cuidadosamente su linterna alrededor. La casa era muy antigua y rara. Todos los paneles, tapices y objetos decorativos databan de muchísimos años antes. Tenía muchas habitaciones y el vestíbulo central se ramificaba en varias direcciones. Parecía que algunas de las puertas nunca habían sido abiertas. Era una suerte haber vivido en aquella casa, ya que de lo contrario le hubiera sido muy difícil encontrar el camino.

Siguió andando silenciosamente y se detuvo antes de llegar a la pesada puerta. Antes de abrirla permaneció en la oscuridad durante un minuto.

El silencio era absoluto, como antes. Hubiera deseado que fuese menos profundo, y la casa no tan tenebrosa.

Pero todo iba perfectamente. Moulton había entrado por aquella puerta una hora antes y aún se filtraba luz por la rendija del suelo.

Introdujo cautelosamente su llave duplicada y giró el pomo sin hacer ruido. Después empujó lentamente la abierta puerta.

Se detuvo en el umbral, horrorizado. En el centro de la habitación yacía el cuerpo del anciano, doblado y contraído de un modo raro. A su lado, sobre una mesa, había una esmeralda como jamás habían visto ojos humanos: una gema de tamaño monstruoso.

Pero él sabía que no existía en el mundo una esmeralda de aquel tamaño, y que la "Llama verde" no llegaba ni a un tercio de su volumen. Todo el cuarto refulgía con algo más que luz y en medio de aquella hoguera, el haz de su linterna palidecía.

Del centro de la esmeralda brotaba una llama sobrenatural que se alzaba y descendía para volver a alzarse, encendiéndose con sus oscilaciones un fuego pavoroso que, vertiéndose por encima de la mesa, llegaba hasta las paredes, y trepando por ellas se introducía en los rincones para luego retroceder y llenarlo todo de nuevo cuando volvía a surgir la llama del corazón de piedra, impregnando el aire de una luz ultraterrena.

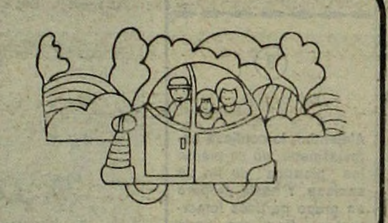
Ardía la esmeralda, su corazón y su superficie, y el aire llameaba en oleadas de gloria.

Del seno de la joya empezó a fluir una corriente de lava verde y ardiente, con su palpitar la impulsó en oleadas que iban cubriendo la mesa.

Un escalofrío de muerte sacudió al nieto de Moulton. Un terror ciego le invadió y sin saber apenas lo que hacía sacó su revólver e hizo fuego.

Se produjo un chasquido ominoso, contestado por el crujido agudo de la gema al saltar en pedazos. El joven aulló de terror, y al mismo tiempo la casa se abrió por sus cimientos, el aire resonó con un trueno, una luz fugaz y extraña lo inundó todo, pareció que el cielo entero se desplomaba y el nieto de Moulton agitó en vano sus brazos para protegerse del alud de tinieblas que cayó sobre él para sepultarle.





PASEOS AL AIRE LIBRE

Chascomús

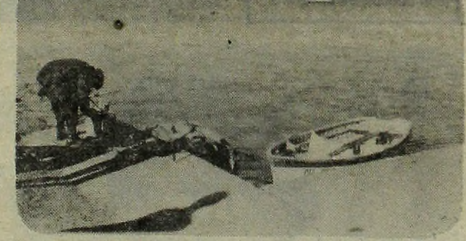
Se encuentra ubicada a 135 Km. de la Capital, por la ruta 2. El traslado se puede hacer por medio del FGR que sale en cuatro oportunidades diarias. También con "La Estrella", desde Constitución.

Su atractivo mayor es la laguna, por la pesca, especialmente del pejerrey. El recreo cuenta con cuatro campings que satisfacen todas las posibilidades para un sano esparcimiento de grandes y chicos. También se pueden visitar la Capilla de los Negros y el Museo Pampeano, lugares de real interés por su carácter regional e histórico. El horario es de miércoles a sábados de 10 a 12 y de 13 a 16.

Lobos

Se encuentra ubicada a 100 Km. de la Capital por la Ruta Nacional 3 hasta el Km. 66 y de allí por la 205. Se puede llegar por el FDFS desde Once y por la empresa "Liniers" desde el mismo lugar.

Cuenta con una edificación muy avanzada pero aún se conservan algunas casas añejas. Digna de conocer es la pulpería "La Estrella" en donde muriera el legendario Juan Moreira. Lobos cuenta con un club de pesca local, en el que se puede pasar un muy buen fin de semana.



San Pedro

Se encuentra ubicada a 179 Km. de la Capital por Ruta Nacional 9. El traslado se puede realizar por tren desde Retiro por el Mitre, o también desde plaza Once por "Chevallier". Entre sus principales atractivos figuran las barrancas, con cantidad de pinos y palmeras que bordean las playas bañadas por el Paraná. También se puede visitar la iglesia del lugar.

Cuenta con campings y balnearios dotados de todas las comodidades.

Abundan por la zona una gran variedad de peces: dorados, tarariras, patíes, bogas, bagres. Es un lugar óptimo para la práctica de deportes náuticos.

Luján

Se halla a 71 Km. de la Capital por la Ruta Nacional 7. Se puede llegar desde Once por medio del FDFS. También con micros de la empresa "Transportes Automotores Luján".

Entre sus principales atractivos figura su monumental basílica gótica, junto al Museo Enrique Udaondo. Para acampar figuran el balneario Parque, a la vera del Río Luján, que ofrece múltiples comodidades, además de excursiones en lancha, alquiler de caballos, juegos infantiles y viajes en aerosilla.

Bragado

Los mejores lugares para visitar son: la Iglesia, el Palacio Municipal y el teatro Constantino. Cuenta también con la laguna de Bragado, a 5 Km. de la ciudad, donde se puede acampar y practicar pesca. Se encuentra ubicada a 215 Km. de la Capital, por la Ruta Nacional 15 que nace en Luján y a la que se llega por la Ruta 7. Entre los medios de transporte están: el FDFS desde Once, o los micros del expreso "Río de la Plata".

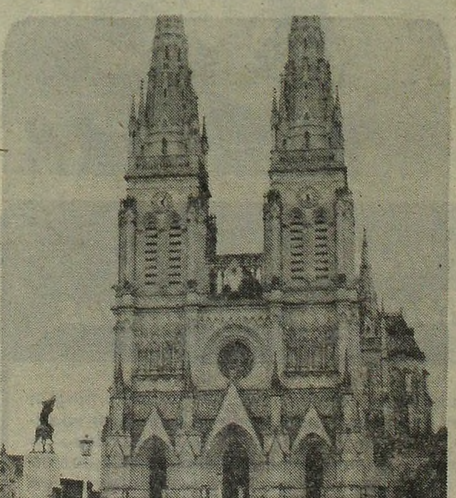
Belén de Escobar

Está ubicada a 50 Km. de la Capital, por la Ruta Nacional 9. Los medios de transporte son el ferrocarril Mitre desde Retiro y varias líneas de colectivo.

Su principal atractivo es ser la Capital Nacional de la Flor. También se recomienda visitar el cementerio indígena y el minizoológico. En la zona hay parajes donde se puede acampar. La pesca es abundante: pejerrey, surubíes, bogas, patíes y bagres.

BOTES

Lago del Rosedal, Palermo: Se alquilan botes a remo y bicicletas acuáticas. Precios entre $ 5.000 y $ 7.500 la hora. También en parque Pereyra Iraola y bosques de Ezeiza.



MATEOS

Jardín Zoológico: Se recorren todos los jardines de Palermo. Como el alquiler no es muy económico, conviene hacer el viaje de a cuatro personas.

CABALLOS

La Pampa y Figueroa Alcorta; Barrio parque Saavedra; bosques de Ezeiza y Parque Pereyra Iraola: Alquiler de caballos mansos por una hora o más. Precios entre $ 7.000 y $ 12.000. En Plaza Lezica y Parque Lezama alquiler de "petisos" para niños.

Parques de diversiones.

Callao y Av. Libertador. Funciona todos los días, la entrada a precio accesible. **Ciudad deportiva de la Boca:** Funciona todos los días. La entrada es económica. Otros seis parques de diversiones, móviles, se desplazan por distintos puntos de la Capital y el Gran Buenos Aires.

Jardín Botánico.

En Las Heras y Santa Fe. Más de 5.000 especies vegetales con sus respectivas denominaciones científicas. Museo digno de visitarse. También se encuentra allí la escuela de Jardinería. La entrada es libre.

Trencitos.

En el Jardín Zoológico y el Parque Avellaneda. Recorrido por el interior. Locomotora a vapor y vagones descubiertos con asientos de madera. Recorre 6 hectáreas de parque.

La Salud de la Madre y el Niño



EL AIRE LIBRE AYUDA A MEJORAR LA VIDA

El tráfico urbano y la vida en la ciudad provocan lesiones y enfermedades físicas y síquicas. Un congreso médico mundial alertó sobre el problema. La "terapia" más accesible está en el aprovechamiento de los espacios verdes, en la práctica de ejercicios y deportes adecuados a la edad, y en una alimentación saludable. En esta nota, algunas sencillas lecciones que le ayudarán a lograr una vida mejor.

Dolores de cabeza, cólicos, irritabilidad, pereza, alteraciones de conducta y, en casos extremadamente graves, la parálisis, son algunas de las consecuencias de una enfermedad llamada "saturnismo" y que se origina, básicamente, por la contaminación ambiental.

A estas angustiantes y aterradoras conclusiones arribó un congreso de pediatras que se reunió en Italia, con la participación de más de quinientos especialistas del mundo.

Para tratar el tema fue entrevistado el doctor Alejandro Usandizaga, especialista en Toxicología.

—¿Se han realizado estudios al respecto en la Argentina? ¿Puede señalar sus resultados?

—En nuestro país, el problema no se ha estudiado con la formalidad que usted señala, sino en forma parcializada.

—¿Cómo se origina el "saturnismo" y qué terapia específica existe para combatirlo?

—Se origina por la contaminación ambiental con partículas de plomo, lo cual es bastante común en las fábricas metalúrgicas. En el ambiente ciudadano se absorbe una importante cantidad de estas partículas por los gases que provienen de la combustión de la nafta de los motores de automóviles. Los síntomas son los que se han señalado más arriba. La terapia puede variar; comúnmente se utilizan "quelantes" (como por ejemplo el BAL), con el fin de eliminar esas partículas. Como decía antes, no hay estudios muy precisos al respecto, de modo que no se puede hablar de porcentaje estadístico en relación con otras enfermedades, por ejemplo. Pero su presencia es evidente, toda vez que el tráfico automotor se mantiene en constante aumento.

◆ TENSION Y ENCLAUSTRAMIENTO

Si bien las "**enfermedades del tráfico**" afectan, en mayor o menor medida, a toda la población, su incidencia es particularmente virulenta entre los niños y los adolescentes, quienes, por hallarse en un proceso evolutivo, sufren con mayor intensidad las consecuencias. Lesiones oculares, nefritis, anemias y algunos tipos de parálisis son, según manifestaron los participantes en el citado congreso, enfermedades o lesiones provocadas por el intenso tráfico en las ciudades y la consiguiente contaminación ambiental.

Es a los niños y adolescentes que permanecen mucho tiempo en lugares reducidos (departamentos, aulas, etc.) a quienes se recomienda prevenir y, en lo posible, tratar de contrarrestar las repercusiones de las "**enfermedades de la ciudad**".

Naturalmente, esto lo podrán hacer si cuentan con la colaboración y el apoyo de los padres. Porque, cuando el niño o el joven está tenso, deprimido, irritable o con dolor de cabeza, puede estar sufriendo las consecuencias de esas intoxicaciones.

Entonces, no siempre se trata de "caprichos", "mala voluntad", "vagancia" o "negligencia". Puede suceder que, efectivamente, el niño o el joven estén padeciendo la "**intoxicación urbana**".

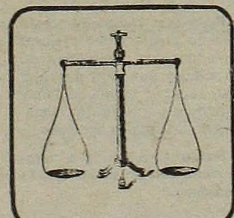
◆ AIRE Y SOL

Afortunadamente, la "terapia" preventiva está al alcance de todos y no requiere esfuerzos pero sí, un mínimo de voluntad. El doctor Usandizaga enfatiza sobre la importancia de la vida al aire libre:

—Porque, indudablemente, el chico que juega al aire libre, practica deportes, toma sol y se alimenta adecuadamente, está mucho más protegido, tanto de las enfermedades físicas como síquicas. El solo hecho de tomar sol (que es tan importante por el natural suministro de la vitamina D) ya es una posición favorable. La vida sedentaria y absolutamente pasiva es, por el contrario, desestimulante de la salud física y síquica y en sí misma contribuye a fomentar un cuadro proclive a cualquier enfermedad. Finalmente, se debe favorecer la permanencia en los espacios verdes de la ciudad. No solo de los niños y los jóvenes, sino de todos aquellos que deben soportar el trajín y la tensión de la vida en las ciudades.

La fórmula es sencilla y practicable; tomar sol, realizar ejercicios adecuados a la edad, disfrutar del aire libre y los espacios verdes, son, en suma, los recursos más adecuados para combatir los estragos que, lenta pero inexorablemente, van produciendo en la población la contaminación del ambiente, el intenso tráfico urbano y la tensión de la vida en las grandes ciudades.





CONSULTORIO JURIDICO

Doctora María Beatriz Torres de Velázquez

Un matrimonio, que ha pagado en su totalidad el precio de un lote, adquirido hace varios años, manifiesta que se le ha negado la escrituración del mismo, alegando los escribanos intervinientes la existencia de una sucesión sobre esos terrenos. Pregunta qué medidas debe adoptar para lograr el cumplimiento de esa demanda. Alternativas y posibilidades.

Respuesta gratuita a su problema escribiendo a: Consultorio Jurídico CRONICA. Azopardo y Garay, 1063 - Buenos Aires

Terminamos de abonar en su totalidad las cuotas del lote que con mi cónyuge habitamos desde diciembre de 1973 y ante reiteradas tratativas de escrituración, no hemos podido obtener ningún resultado, ya que los escribanos alegan que el inmueble está en sucesión. ¿Qué paso debemos seguir para obtener la escritura y qué tiempo prudencial tenemos que esperar para estar encuadrados dentro de un margen legal?
Francisco U. Ríos de Bernal

Como primera medida, les aconsejo que hagan averiguar por un abogado de su confianza, la "**radicación**", vale decir en qué juzgado y secretaría se tramita la sucesión de la persona o personas que le vendieron el lote, la cual se puede obtener, facilitando al profesional simplemente el nombre de los vendedores que "**presuntamente**" han fallecido.

De esta forma, sabrán "**fehacientemente**" si hay sucesión iniciada y en caso afirmativo, dónde se tramita, ya que de hallarnos en este supuesto, deberán interponer una demanda de escrituración a la sucesión por ante el mismo juzgado donde tramita ésta, ya que la misma, actúa como "**fuero de atracción**", es decir que deben tramitar por ante el Juzgado donde se ha iniciado la misma, todas las demandas concernientes a los bienes hereditarios.

Deberán presentar toda la documentación obrante en su poder: telegramas, recibos de pagos y, fundamentalmente, el boleto de compraventa, a los fines de que, en su oportunidad, el juez haga lugar al otorgamiento de la escritura traslativa de dominio, ello en la etapa procesal oportuna, vale decir una vez que se ha dictado la correspondiente "**declaratoria de herederos**" y se haya ordenado su inscripción en el Registro de la Propiedad Inmueble.

Son pues los **herederos** del vendedor o vendedores fallecidos quienes cumplirán con tal obligación, de acuerdo con el Art. 3417 del Código Civil que textualmente establece: "**El heredero que ha entrado en la posesión de herencia, o que ha sido puesto en ella por juez competente, continúa la persona del difunto, y es propietario, acreedor o deudor de todo lo que el difunto era propietario, acreedor o deudor, con excepción de aquellos derechos que no son transmisibles por sucesión...**". En definitiva, si hay sucesión iniciada deben hacer valer sus derechos en la misma, presentándose con el patrocinio de un profesional o nombrando apoderado.

Caso contrario, y de hallarnos ante una maniobra "**dilatoria**", deberán reclamar "**directamente**" a los vendedores la escritura traslativa de dominio, primero "**extrajudicialmente**" mediante un telegrama colacionado y, si es necesario y con posterioridad, por la vía judicial a través de un juicio de **cumplimiento de contrato y escrituración.**

Si bien el plazo para interponer tal demanda es de 10 años, de acuerdo con las previsiones del Art. 4023 del Código Civil, hay jurisprudencia reiterada (antecedentes judiciales de casos análogos) que establece que la acción de escrituración no "prescribe", o sea no se extingue, por el transcurso del tiempo, cuando hay por parte del comprador: **pago total y posesión.**

Tal es pues, su caso, por lo tanto no duden que obtendrán la escritura de su lote, ya sea demandando a la sucesión, (si es que hay sucesión), o reclamándola a los vendedores para el caso de que se nieguen a otorgarla. No creo que en la escribanía se hayan prestado a ningún juego para postergar su derecho a la escritura.

Sin perjuicio de ello, es conveniente que no dejen pasar más tiempo y "acrediten" la existencia de la sucesión del modo que ya expliqué con anterioridad, vale decir, "averiguando" donde está radicada para presentarse en el expediente y lograr su objetivo.

Seguramente los herederos ante la existencia del pago total y la posesión, que detentan desde el año 1973, no cuestionarán su derecho.

De hacerlo, el juez decidirá si corresponde o no, hacer lugar al otorgamiento de la escritura, pero tal como se plantean las cosas, su derecho es incuestionable e irreversible.



PROBLEMAS DEL CORAZON

Contesta Tita Merello

Señora Tita:
Yo nací el 22 de agosto de 1942, pero fui anotado tres días más tarde. Por eso quisiera saber cuál es mi verdadero horóscopo. También, si hallaré algún día ala mujer ideal, y si podré formar mi hogar. Asimismo, me gustaría que me diga si debo quedarme en Buenos Aires o volver a San Juan, donde tengo mi familia. Y si me iría bien, poniendo, como pienso, un tallercito de pintura al duco. Disculpe la molestia y que sigan sus éxitos.
Osvaldo C. García

Mi muy estimado Osvaldo:
Chico, si yo supiera todo lo que vos debés hacer y lo que te va a pasar, ¿sabés cómo hubiera acertado con mi agitada vida?
Solo sé decirte que la cordura juega un gran papel en nuestras vidas. Usá la razón que Dios nos dio y que es el gran don que nos diferencia de los animales, para que todo te salga, sino bien, al menos regular. Suerte, ñato preguntón.
TITA

Estimada Tita:
Hace cuatro meses que salgo con el que actualmente es mi novio. Pero durante todo un mes él no vino a visitarme. Cuando regresó, finalmente, noté que no se comportaba conmigo de la misma manera que antes. Por intermedio de amistades supe que salía con otra chica. Cuando se lo pregunté me dijo que era así, porque a él le gustamos las dos. El último día que estuvimos juntos fue el más hermoso de nuestra relación (la otra se había ido afuera), al despedirnos me prometió llamarme. Pero ya hace dos semanas de eso y no he sabido nada más de él. Yo lo quiero. Aconséjeme. ¿Qué hago?
Estela A.

Nena:
Si sale con otra y no te ha vuelto a ver ni te ha llamado más, es sencillamente, porque no te quiere. No pierdas el tiempo sufriendo por fantasmas. Querete un poquito a vos misma, eso siempre hace bien. Y esperá lo que realmente será el amor, si es que, como yo pienso, sos joven, sana y tenés ilusiones. No desesperés, ya verás que el amor siempre llega, cuando el corazón está dispuesto.
TITA

CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Pocos saben que los animales también tienen sus signos natales y que se encuentran bajo las influencias astrales, igual que el ser humano. Se debe elegir el perrito o gatito de acuerdo al signo de la dueña. Los perros que nacen bajo Escorpio o Aries, son los mejores guardianes; los que nacen bajo Libra, son los más dulces y apegados al amo. Los de Géminis son muy difíciles de educar, ya que son los más juguetones. Y... la más sofisticada y espectacular suele ser la gata de Capricornio; independiente y distante, "regala" su cariño a la persona que a ella le plazca; es absolutamente insobornable.

Cuando compramos un vestido nuevo, con viene elegir muy bien la lunación, signo y... el lugar donde lo compramos. Si la Luna pasa en nuestro signo opuesto: por ejemplo, si usted es de Virgo y la Luna está en Piscis, la compra será poco afortunada.

Iniciar un tratamiento, régimen o serie de ejercicios: conviene con la Luna en nuestro signo. Así podemos completarla, de acuerdo con los ciclos lunares, sin el peligro de tener que interrumpirlos. En cambio, si lo hacemos con la Luna opuesta, es muy factible que tengamos que interrumpirlo.

Las personas que pertenecen a los signos de Tierra, son muy propensas al estreñimiento y deshidratación. O sea: los taurinos, virginianos y capricornianos harán bien en tomar mucho líquido y a la vez favorecer los productos lácteos ácidos: ricota, yogur, etcétera.

Las personas con signos de Aire: Géminis, Libra y Acuario, son generalmente muy nerviosas. Necesitan siempre más horas de sueño y absoluta tranquilidad en la mesa.

Las "cocineras del Zodíaco" son: las cancerianas, las taurinas y las libranas. La taurina es muy ducha, muy práctica; la canceriana cocina en abundancia; la libriana aromatiza y adorna; es la "sofisticada" en la cocina.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

El día 18: Luna en Leo, favorece a los de Fuego: Leo, Aries y Sagitario. Día ideal para las grandes iniciativas que necesitan amplitud y clase.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Los 19-20-21: área del eclipse solar, en Virgo; días muy negativos para iniciar empresas, relaciones, pero sirven para "cortar".

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Los 22-23: Luna en Libra, días de la coquetería! Se prestan para una renovación total de aspecto, estilo. Favorecidas: las de Aire y las de Fuego.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

El día 24: Luna en Escorpio, se presta para actividades espirituales y meditación. Esta vez les aconsejamos utilizarlo para replegarse y buscar a Dios, pidiendo por la paz y por el bienestar de todos nosotros.

HOROSCOPO SEMANAL

Por Lily Sullos

ENTRE EL 18 Y EL 24 DE SETIEMBRE



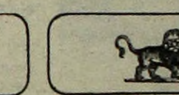
ARIES
Amor: Los días 22-23 son bastante negativos; mejor evitar toda discusión o exigencia. Una persona muy poco sincera podría ser el tercero en discordia...
Finanzas: El 18 es el mejor día; un trámite o asunto judicial pide su presencia, para que todo siga con éxito. La semana no es aconsejable para las compras, salvo si usted tiene una amiga que la aconseje.
Salud: Retención de agua, molestias renales, fatiga.



TAURO
Amor: Los 19-20-21 significan un buen final; Si usted piensa terminar una relación o efectuar una especie de "pedido de cuentas", tendrá éxito. ¡No lo haga el día 18!
Finanzas: Pequeñas y múltiples ventajas, compras muy útiles y la posibilidad de una adquisición muy necesaria que aumentará su comodidad. También: en el 18 un gasto totalmente innecesario y excesivo.
Salud: Conviene depurar su régimen, reduciendo sal, carne, fiambres.

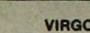


GEMINIS
Amor: Un gran "corte" a sus problemas a partir del día 21. Los 22-23 son afortunados en toda relación humana, posibilitando una reconciliación. En su relación de pareja habrá un cambio muy agradable.
Finanzas: La oportunidad de un cambio muy ventajoso, aunque le representara luego más trabajo también. El día clave: 22. Regalo muy útil que le encantará.
Salud: Molestias intestinales y renales, digestión lenta; ¡usted necesita aire!

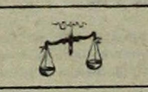


CANCER
Amor: Ciertas nubecillas se amontonan en su cielo: el motivo puede ser una tercera persona, miembro de su familia, causando disgustos entre usted y su pareja. Para no llegar a males mayores, le conviene mantenerse apartada de todo en los días 22-23.
Finanzas: Gastos por la casa; un familiar solicita su ayuda. El día 24 es el mejor para sus decisiones al respecto.
Salud: Peligro de una pequeña reacción alérgica; ¡cuide su piel!

LEO
Amor: El 18 es el día clave, excelente para "mostrarse", o sea encontrarse "casualmente" con su elegido... Semana muy agradable pero el día 24 significa rencores y una persona de edad, interfiriendo.
Finanzas: Un gran resultado de sus actividades anteriores le causará satisfacción. También es el día 18 la clave en los asuntos de compras e inversiones.
Salud: Buena, solo que no le conviene permanecer demasiado tiempo encerrada.

VIRGO
Amor: Gran cambio a partir del día 20: el eclipse puede ocasionarle una ruptura muy necesaria, o el corte definitivo a los diversos problemas de pareja que hasta ahora la aquejaban. Los días 20-21-22 producen este fenómeno, pero no son buenos para iniciar nuevas relaciones.
Finanzas: Gran mejora, una excelente oportunidad, usted puede encontrar algo muy fructífero.
Salud: Recuperación, vuelve su equilibrio interior, mejora su digestión.



LIBRA
Amor: Un gran cambio se efectuará en su destino: ¡la mayoría de los planetas transitarán en Libra! Los mejores días son los 22-23, cuando usted dispone de su destino.
Finanzas: También en este terreno puede usted mejorar su situación; posibilidad de asociarse con una persona muy capaz en un negocio muy fructífero en el futuro. Iniciativa de una nueva actividad.
Salud: Gran mejora, relacionada con un mejor estado de ánimo.



ESCORPIO
Amor: El 18 es día muy peligroso para toda relación humana, ya que usted se deja llevar por su mal humor y por su desmesurado orgullo. El 24 es el mejor, cuando usted se encuentra a sí misma...
Finanzas: Conviene mucha prudencia frente a un plan inminente de mudanza o inversión; pida consejos antes de tomar la decisión final. Gastos muy necesarios en el 24, buena compra.
Salud: Gran tensión nerviosa, agitación, molestias renales.



SAGITARIO
Amor: El día 18 muy agradable, si usted realmente puede perdonar. Los días de eclipse: 20-21 amenazan con una gran imprudencia de su parte, hasta con una ruptura, de la que usted tendría la culpa.
Finanzas: Semana delicada, mida sus gastos, sus planes, y si puede postergar ese viajecito o salida, mejor. Si no: tendrá que afrontar un gasto excesivo e innecesario.
Salud: Molestias hepáticas, digestivas, sequedad, desorden en sus comidas.

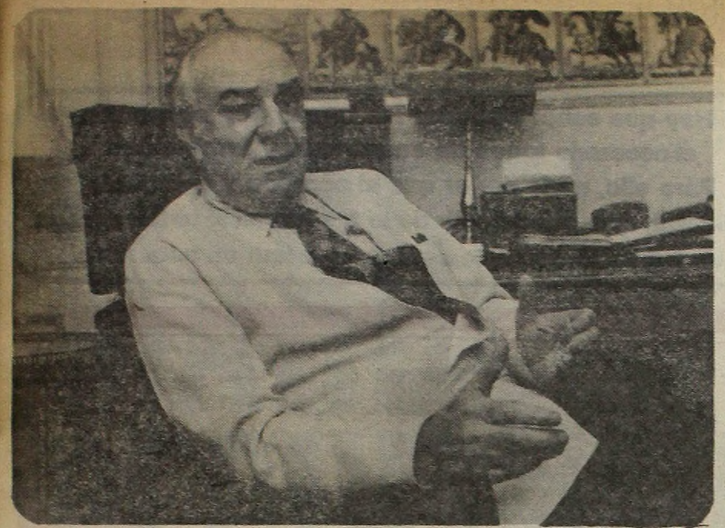


CAPRICORNIO
Amor: ¡Una gran mejora a partir del 20! No importa si su decisión es algo brusca... le conviene ser enérgica y muy explícita; así se aclarará su situación.
Finanzas: Perspectivas muy buenas, pero frenadas aún por la aglomeración de planetas en el signo Libra; espere con sus planes de cambio, inversión. Los 22-23 son netamente negativos para un comienzo laboral.
Salud: Usted necesita más calma, mejor equilibrio emocional.

ACUARIO
Amor: ¡A partir del 22 mejora su situación notablemente! Su compañero cambiará de comportamiento hacia usted y usted también cambiará volviéndose más mujer, más accesible, más dulce... También puede aparecer en su vida el amor, si hasta ahora no sucedió.
Finanzas: Pequeña mejora, una solución momentánea; puede ser gracias a su compañero.
Salud: Su sistema nervioso se calma, su estado general mejora. El 18: ¡descanse más!



PISCIS
Amor: Ningún cambio conviene en su relación de pareja... Los días 20-21 son negativos, ¡usted podría tomar una decisión totalmente equivocada bajo la influencia del eclipse solar!
Finanzas: El mejor día es el 24, cuando usted tiene libertad de acción para sus compras, trámites, etc; también aparece una oportunidad de mejorar su clima familiar.
Salud: Debe ser cuidadosa en su alimentación. ¡Lave bien frutas y verduras!



La Vejez, un "Cuco" que no da Miedo

La procainoterapia y la celuloterapia son los métodos preconizados por el doctor Héctor Juan Pedroza, como los más efectivos en los tratamientos preventivos y curativos de las enfermedades comunes en la "tercera edad". La vejez, ese "cuco" que tanto miedo causaba, continúa cediendo terreno frente a los avances de la geriatría y la gerontología.

El doctor Hector Juan Pedroza, un especialista en geriatria y gerontologia, que preconiza la utilizacion del metodo Aslan y la celuloterapia.

Un sueño milenario de la humanidad, la **"eterna juventud"**, se ha ido convirtiendo, siquiera de un modo prosaico, en una concreta realidad. El promedio de vida se ha duplicado, si se lo compara con la centuria pasada. Pero el "envejecimiento" del hombre le ha traído dos grandes flagelos: la arteriosclerosis y la artrosis. Quisiera, doctor Pedroza, que explicara cómo se originan esas enfermedades.

—El proceso se origina en las células, que son las mínimas unidades vivientes, y consiste en la impermeabilización de la membrana. Es a través de esa membrana que la célula respira, se alimenta y excreta sus desechos. Al perder permeabilidad, recibe menos cantidad de oxígeno y alimentos. Se acelera el deterioro, la destrucción.

—¿Cómo se manifiestan los primeros síntomas de estos "achaques"?

—Cansancio, agotamiento físico y síquico, disminución de la capacidad de marcha, calambres; las sensaciones de adormecimiento y de falta de fuerza en un miembro nos están indicando, por otro lado, que hay un déficit circulatorio.

—¿Cómo ocurre ese déficit?

—Al disminuir el calibre de las arterias por la acumulación de sustancias lípidas. También sucede que las paredes de las arterias se endurecen. Como consecuencia, llega menos sangre y menos oxígeno a los tejidos, lo que a su vez acelera el proceso degenerativo de las células. La acumulación de lípidos en la pared arterial puede provocar la obstrucción y hasta la rotura del vaso sanguíneo.

—¿Y en la artrosis?

—Generalmente comienza por una deformación y destrucción de los cartílagos, que tienen la función de "lubricar" el juego de las articulaciones óseas. Por ello, los huesos se rozan entre sí, acelerándose el desgaste.

◆ GERIATRIA Y GERONTOLOGIA

—¿Qué diferencia existe entre "geriatría" y "gerontología"?

—Podemos decir que la primera es curativa, en tanto la gerontología es preventiva, con respecto a las enfermedades más comunes en la llamada "tercera edad".

—¿En qué consisten los métodos, preventivos y curativos, actualmente en uso?

—Todos los sistemas tienden a incrementar el flujo sanguíneo, proteger la pared arterial y calmar o combatir los dolores en las articulaciones lesionadas. Además de los tratamientos basados en fármacos de probada eficacia, existen dos métodos que personalmente considero como los más importantes: la procainoterapia y la celuloterapia.

—Hablemos de la procainoterapia.

—Se basa en la administración, inyectable u oral, de una droga compuesta por clorhidrato de procaína combinado con otras sustancias químicas, que actúa rompiendo el bloqueo de las membranas celulares producido por el envejecimiento.

—¿Y la celuloterapia en qué consiste?

—En la implantación en el organismo del paciente de células extraídas de embriones de animales o de placenta humana. Cabe señalar que en Europa se utilizan embriones de ovejas, en tanto en la Argentina se usan embriones vacunos, siendo los resultados obtenidos en el país bastante superiores a los del Viejo Mundo. Se ha comprobado que las células actúan estimulando, de modo especialmente favorable, las células y tejidos del órgano homólogo al utilizado.

◆ EMPEZAR A LOS 40

—¿Qué es lo que usted aconseja?

—Iniciar (no mucho después de los cuarenta años) un tratamiento combinado de ambas técnicas, porque entiendo, que son el más eficaz medio de revitalizar el organismo y prevenir las enfermedades comunes de la vejez.

—¿Los métodos indicados, solamente son útiles en el tratamiento de la arteriosclerosis y la artrosis o tienen un espectro de uso más amplio?

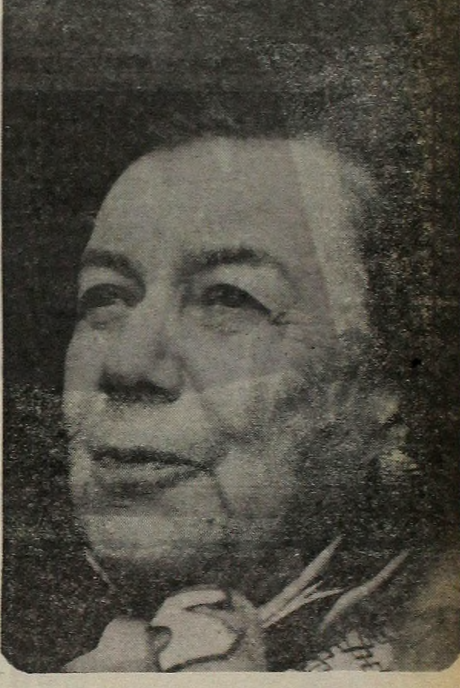
—Entre otros ejemplos, se los ha utilizado con éxito en casos de asmas, alergia, psoriasis, várices, enfisema pulmonar, esclerosis múltiples, glaucoma, etcétera.

—¿Cuáles son las recomendaciones suyas para prevenir y, en lo posible, contrarrestar el inevitable envejecimiento?

—Seleccionar los alimentos disminuyendo el consumo de grasas, sal, alcohol, tabaco y café. Controlar el peso evitando la obesidad. Practicar ejercicios al aire libre. Respetar el descanso semanal y las vacaciones anuales. Evitar, en lo posible, disgustos y tensiones. Dormir las horas que el organismo necesita. Practicar el examen médico periódico. Y por último, aceptar que la vejez es un proceso tan natural como la vida misma, pero hay que llegar a ella lo más tarde posible.

El sueño de la **"eterna juventud"** seguirá siendo una quimera inalcanzable, pero los avances de la medicina en geriatría y gerontología prometen alejar el fantasma de la impotente senectud.

Vivir en plenitud, gozando la dicha de querer y sentirse util a los demas. Un derecho del hombre en la vejez que continuamente se afirma, gracias a la medicina moderna.



La doctora Ana Aslan, descubridora en la decada del '50 de la procainoterapia. Realizo sus investigaciones en una clinica de Bucarest. En la foto, durante su visita a Buenos Aires, en 1973.

IMPLANTE DE CELULAS
Cuáles son y Cómo Actúan

Placenta: dilata los vasos sanguíneos, aumenta el aporte de oxígeno a las células. Duradera acción reguladora sobre la presión arterial. Equilibrio del metabolismo en general.

Hipotálamo: regula el sistema neuroendocrino.

Hígado: equilibra el metabolismo glúcido, líquido y proteico y actúa como regulador del índice de colesterol.

Bazo: utilizado con éxito en el tratamiento de los procesos alérgicos.

Páncreas: estimula las funciones del páncreas. Cura la diabetes benigna y mejora notablemente la diabetes grave.

Suprarrenal: se utiliza para el tratamiento de disturbios en la esfera sexual, en artrosis, asma y eczemas.

Tálamo: utilizado con éxito en el tratamiento del glaucoma.

Tiroides: se usa en los procesos específicos de la glándula, y en los tratamientos de la artrosis, mixedema y obesidad.

Corazón: frecuentemente empleado en el tratamiento de las enfermedades cardíacas.

Médula espinal: se utiliza en las afecciones nerviosas periféricas.

Médula ósea: usada en síndromes anémicos y anemias.

Los Coquetos Delantales

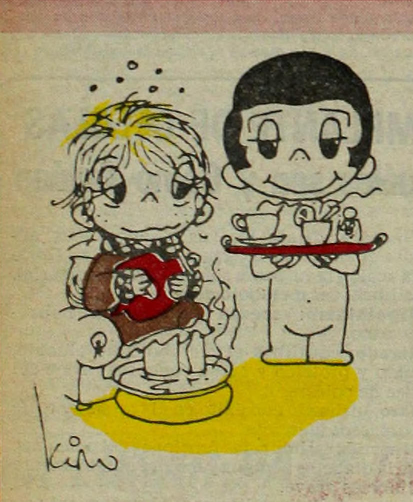
Hay que saber conciliar las tareas hogareñas con el necesario toque de coquetería y femineidad. Para ello, nada mejor que el cómodo y agradable delantal, que puede salir de lo tradicional si usted agrega un bordado como los que se ilustran en esta nota.







amor es...



...TRATARLA COMO A UNA REINA CUANDO ESTÁ ENFERMA.

amor es...



...LLEGAR DEL TRABAJO TEMPRANO PARA AYUDARLE A PREPARAR LA FIESTA.

amor es...



...SELECCIONANDO UNA ROSA PARA ALGUIEN ESPECIAL.